



## VIII EDYCJA - REGULAMIN

### I. Cele imprezy

1. Popularyzacja i upowszechnianie sportu jako sposobu na aktywny wypoczynek.
2. Promocja Miasta Krakowa.
3. Wkład w promocję imprez sportowych w województwie małopolskim.
4. Integracja zawodników z całej Polski dzięki sportowej rywalizacji.
5. Integracja rodzin poprzez sport.

### II. Organizator



#### Wojskowy Klub Sportowy „Wawel”

ul. Podchorążych 3

30-084 Kraków

[www.wawelbno.pl](http://www.wawelbno.pl)

NIP: 677 156 14 78

KRS: 000 013 97 52

### III. Miejsce i terminy rozgrywania cyklu

Miejsce: Las Wolski.

Centrum zawodów: Szkoła Podstawowa nr. 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków



Wszystkie biegi odbywają się w **pierwszą niedzielę miesiąca**.

- |    |             |      |
|----|-------------|------|
| 1. | 3 listopada | 2019 |
| 2. | 1 grudnia   | 2019 |
| 3. | 5 stycznia  | 2020 |
| 4. | 2 lutego    | 2020 |
| 5. | 1 marca     | 2020 |

#### IV. Biuro zawodów

Wszystkie biegi - Szkoła Podstawowa nr 72 - aleja Modrzewiowa 23, Kraków

Dodatkowo przed pierwszym biegiem (2 listopada) – czynne w sobotę przy ul. Podchorążych 3

#### V. Trasy i kategorie

### 1. Bieg dla dzieci

Godzina startu – **9:00**

charakter biegu - **popularyzacyjny**

Trasa około 1 kilometra, poprowadzona wokół parkingu. Brak pomiaru czasu. W ramach Biegu dla dzieci nie jest prowadzona klasyfikacja biegów. Upominkiem nagradzani są wszyscy uczestnicy.

W tej edycji przewidujemy start także dla młodszych uczestników na dystansie ok 1,1 km. Start warunkowany oświadczeniem rodzica lub prawnego opiekuna, że ponosi pełną odpowiedzialność za jego/jej start i opiekę podczas zawodów. Opłata startowa na tym dystansie wynosi **10 zł**. Rejestracja przez formularz – tak jak dorośli. Koszt karnetu na 5 biegów dla dzieci wyniesie **40 zł**. W miarę możliwości na tym dystansie prowadzony będzie pomiar czasu. Start do 10 lat (rocznik 2009 i młodszy)

#### **KATEGORIE – BIEG DLA DZIECI**

**Dziewczynki K10, Chłopcy M10**

## 2. Przyjazna Trójka, Nordic Walking

Godzina startu – 11:00 / 11:05



Trasa adresowana jest dla osób, którzy chcą sprawdzić swoje umiejętności na krótszym dystansie, gdzie przeważa nawierzchnia asfaltowa. Na Przyjaznej Trójce prowadzona będzie również oddzielna klasyfikacja dla zawodników **Nordic Walking**.

### KATEGORIE - PRZYJAZNA TRÓJKA

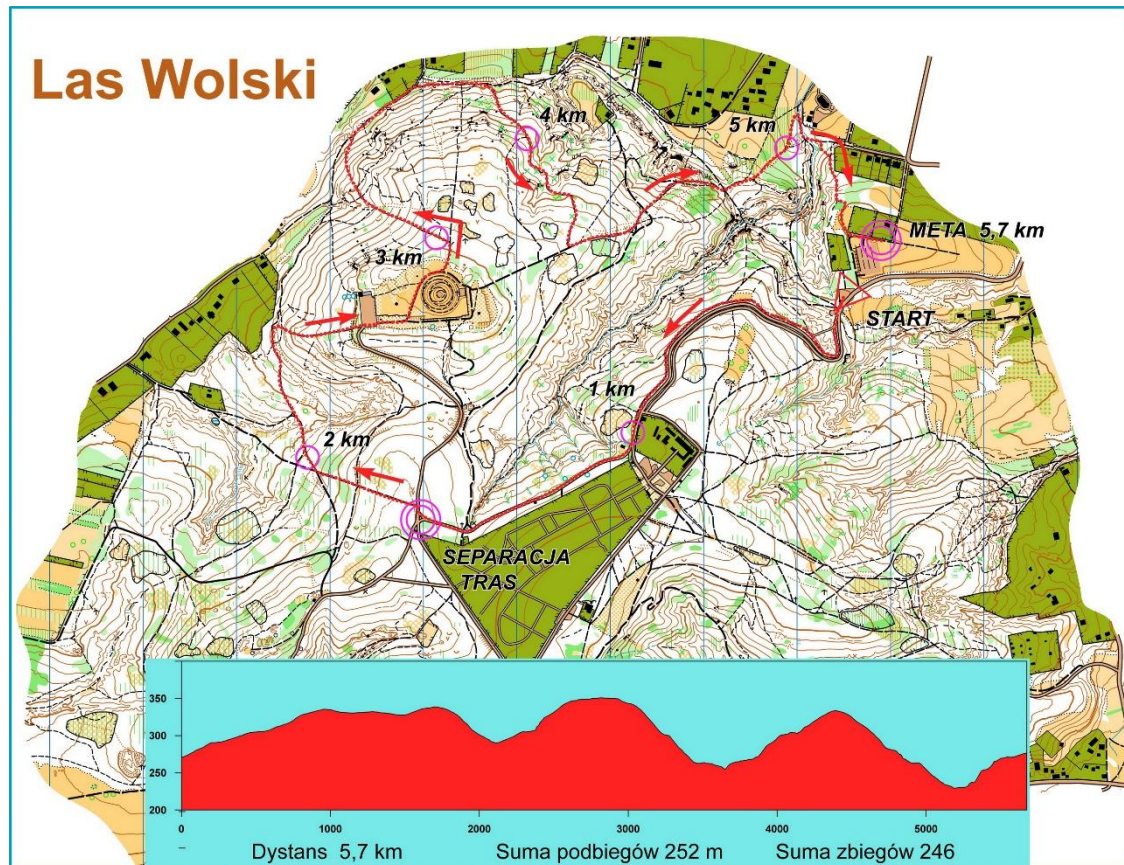
<b>K11 i M11</b>	<i>do 15 lat (roczniki 2004 i młodsi)</i>
<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2000 - 2003)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 1999 – 1990)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1989 - 1980)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1979 - 1970)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1969 - 1960)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1959 - 1950)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1949 i starsi)</i>

\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2019 roku.

Rywalizacja w **Nordic Walking** na **trasie 3,7 km** rozgrywana będzie tylko w kat. **K OPEN** i **M OPEN**.

### 3. Tradycyjna Piątka

Godzina startu – **9:45**



Trasa adresowana jest dla biegaczy, którzy wciąż chcą sprawdzać się na starej trasie. Macie taką możliwość, stąd Tradycyjna Piątka już po raz ósmy na Grand Prix Krakowa w Biegach Górskich! Jak zwykle nie zabraknie podbiegów, zbiegów i litrów wylanego potu! Tradycyjna Piątka to również trasa z największą średnią liczbą przewyższeń, będzie się działo!

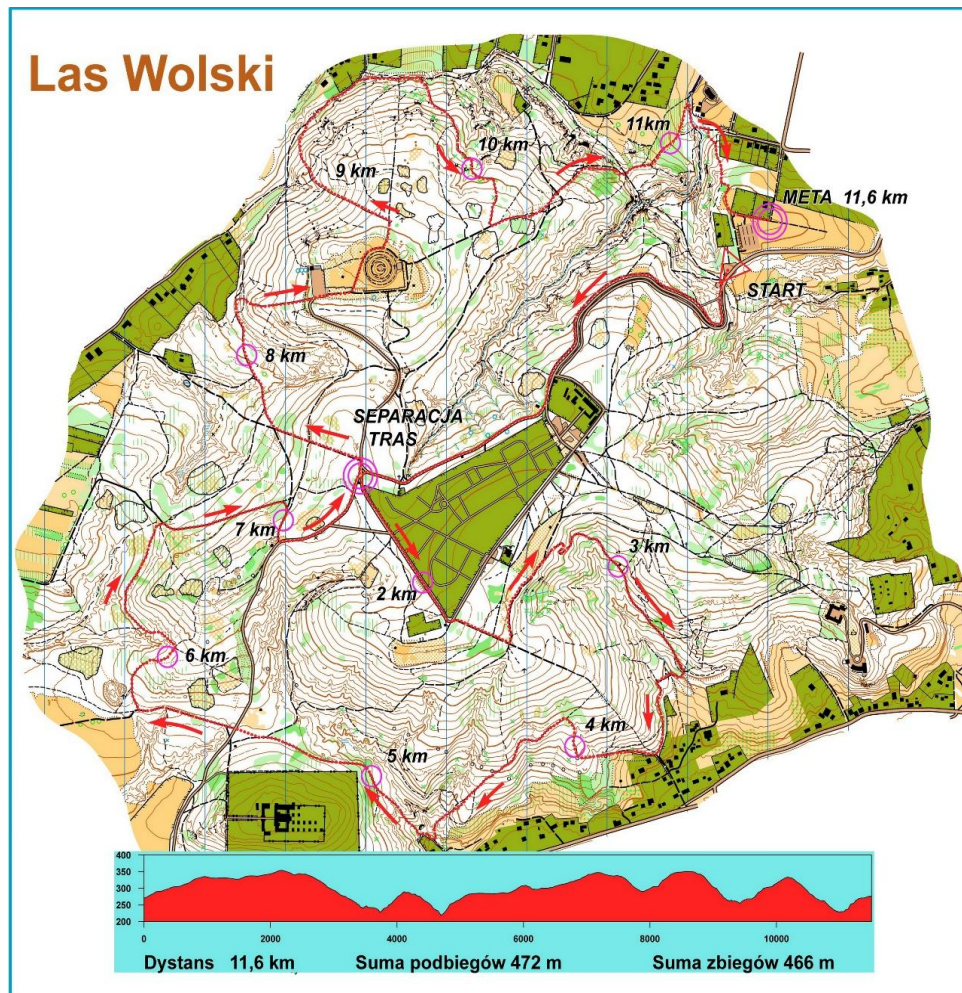
#### KATEGORIE – TRADYCYJNA PIĄTKA

<b>K16 i M16</b>	<i>do 19 lat (roczniki 2000 - 2003)</i>
<b>K20 i M20</b>	<i>20-29 lat (roczniki 1999 – 1990)</i>
<b>K30 i M30</b>	<i>30-39 lat (roczniki 1989 - 1980)</i>
<b>K40 i M40</b>	<i>40-49 lat (roczniki 1979 - 1970)</i>
<b>K50 i M50</b>	<i>50-59 lat (roczniki 1969 - 1960)</i>
<b>K60 i M60</b>	<i>60-69 lat (roczniki 1959 - 1950)</i>
<b>K70 i M70</b>	<i>70 lat i więcej (rocznik 1949 i starsi)</i>

*\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2019 roku.*

## 4. Ambitna Jedenastka

Godzina startu – 12:00



Trasa adresowana jest do wszystkich tych, którzy poszukują trochę dłuższych wyzwań. Z pewnością urozmaicona trasa, liczne przewyższenia i kolejne kilometry sprawiają, że każda z tych niedziel pozostania Wam na długo w pamięci!

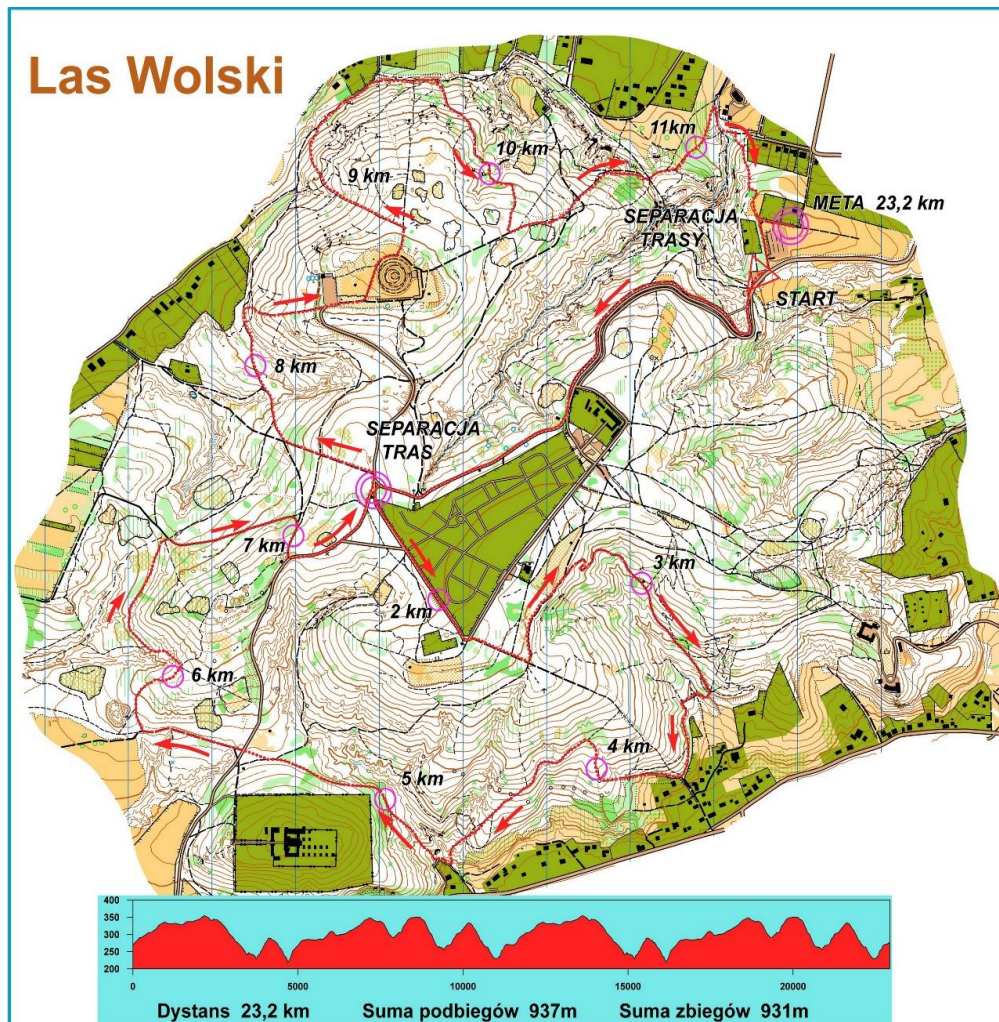
### KATEGORIE – AMBITNA JEDENASTKA

<b>K18 i M18</b>	18-29 lat (roczniki 2001 – 1990)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1989 - 1980)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1979 - 1970)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1969 - 1960)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1959 - 1950)
<b>K70 i M70</b>	70 lat i więcej (rocznik 1949 i starsi)

\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2019 roku.

## 5. Harda Dwudziestka Trójka

Godzina startu – 9:45



Trasa adresowana jest dla osób poszukujących prawdziwych wrażeń. Dwie długie pętle w niedzielne przedpołudnie mogą być też dobrą okazją do treningu przed sezonem letnim, dla wszystkich biegaczy długodystansowych. Nic tak nie buduje wytrzymałości, jak kilometry po takich górach! W tym roku start Hardej przeniesiony na wcześniejszą godzinę, będzie to dobra okazja do dopingowania największych twardzieli!

### KATEGORIE – HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA

<b>K18 i M18</b>	18-29 lat (roczniki 2001 – 1990)
<b>K30 i M30</b>	30-39 lat (roczniki 1989 - 1980)
<b>K40 i M40</b>	40-49 lat (roczniki 1979 - 1970)
<b>K50 i M50</b>	50-59 lat (roczniki 1969 - 1960)
<b>K60 i M60</b>	60-69 lat (roczniki 1959 - 1950)

\*Z uwagi na fakt, że biegi są rozgrywane na przełomie roku – obowiązują kategorie wiekowe z 2019 roku.

## VI. Terminy zgłoszeń/opłaty startowe

**Cena zależna od terminu wpłaty. Im wcześniej, tym taniej!**

### Opłaty startowe – za pojedynczy bieg

W VIII edycji GPK obowiązują 3 taryfy opłat za pojedynczy start w zależności od terminu wpłaty

Trasa	dystans	I termin*	II termin**	III termin***
BIEG DLA DZIECI	bieg na 1,5 km	10 zł	10 zł	10 zł
NORDIC WALKING	marsz na 3,7 km	30 zł	40 zł	50 zł
PRZYJAZNA TRÓJKA	bieg na 3,7 km	30 zł / 15 zł*	40 zł / 20 zł	50 zł / 25 zł
TRADYCYJNA PIĄTKA	bieg na 5,7 km	40 zł	50 zł	60 zł
AMBITNA JEDENASTKA	bieg na 11,6 km	45 zł	55 zł	65 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	50 zł	60 zł	70 zł

**3 listopada 2019**

\*I termin: do 15.10.2019    \*\*II termin: 16.10.2019 - 27.10.2019    \*\*\*III termin w biurze zawodów

**1 grudnia 2019**

\*I termin: do 13.11.2019    \*\*II termin: 14.11.2019 – 24.11.2019    \*\*\*III termin: w biurze zawodów

**5 stycznia 2020**

\*I termin: do 18.12.2019    \*\*II termin: 19.12.2019 – 39.12.2019    \*\*\*III termin: w biurze zawodów

**2 lutego 2020**

\*I termin: do 15.01.2020    \*\*II termin: 16.01.2020 - 26.01.2020    \*\*\*III termin: w biurze zawodów

**1 marca 2020**

\*I termin: do 12.02.2020    \*\*II termin: 13.02.2020 - 23.02.2020    \*\*\*III termin: w biurze zawodów

### Opłaty startowe – karnet na 5 biegów

W VI edycji GPK obowiązują 2 taryfy opłat za karnet (5 biegów) w zależności od terminu wpłaty

Trasa	dystans	I termin – do 15.09	II termin 16.09-
BIEG DLA DZIECI	bieg na 1,5 km	40 zł	40 zł
NORDIC WALKING	marsz na 3,7 km	120 zł	135 zł
PRZYJAZNA TRÓJKA	bieg na 3,7 km	120 zł / 60 zł	135 zł / 67,5 zł
TRADYCYJNA PIĄTKA	bieg na 5,7 km	135 zł	150 zł
AMBITNA JEDENASTKA	bieg na 11,6 km	150 zł	165 zł
HARDA DWUDZIESTKA TRÓJKA	bieg na 23,2 km	165 zł	180 zł

W przypadku wniesienia niepełnej opłaty startowej (np. w wyniku przekroczenia terminu wpłaty określonego w niniejszym regulaminie) zawodnik jest zobowiązany do wyrównania różnicy najpóźniej w dniu zawodów przed startem.

Opłata raz uiszczona nie podlega zwrotowi. W przypadku kontuzji lub nagłych sytuacji losowych dopuszczamy możliwość przeniesienia wpłaty na innego zawodnika. W powyższym wypadku prosimy o kontakt przez [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl).

\*Opłata startowa dla dzieci z kategorii K11 i M11 (2004-2008) wynosi 50% podstawowej stawki wpisowego.

## VII. Zgłoszenia

Istnieją trzy możliwości zgłoszenia:

### 1. Wcześniejsze, tańsze, online:

**Zakup karnetu na 5 biegów (3 listopada, 1 grudnia, 5 stycznia, 2 lutego, 1 marca).**

Aby zakupić karnet należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl), oraz przelać odpowiednią opłatę startową (według tabel powyżej) na konto: WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 26 1090 1665 0000 0001 3605 9803 lub przez szybkie płatności dostępne na stronie.

**maksymalnie do niedzieli 27.10.2018 (włącznie)**

- z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za karnet.**

*Decydując się na karnet dokonujemy wyboru dystansu na cały cykl biegów. Nie dopuszcza się zmiany dystansu podczas startu (zawodnik nie zostanie sklasyfikowany). Jediną możliwością zmiany dystansu jest zgłoszenie tej informacji na adres mailowy: [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl) nie krócej niż tydzień przed zawodami.*

*Zmiana dystansu wiąże się z przedrukowaniem numeru zintegrowanego z chipem co generuje koszty dodatkowe **10 zł**. Pragniemy zaznaczyć, że aby być sklasyfikowanym w całym cyklu należy ukończyć **4 biegi na jednym dystansie**.*

### 2. Zgłoszenie online przed każdym biegiem.

Należy zgłosić się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie [www.krakowbiega.pl](http://www.krakowbiega.pl) oraz przelać odpowiednią opłatę startową (wg. tabel ze str. 6) na konto:

WOJSKOWY KLUB SPORTOWY WAWEL 26 1090 1665 0000 0001 3605 9803 lub przez szybkie płatności dostępne na stronie.

**maksymalnie do niedzieli (włącznie)** poprzedzającej dany bieg

- z dopiskiem: **Imię i Nazwisko, rocznik, dystans, opłata za 1 bieg.**

### 3. Zgłoszenie w dniu zawodów – III termin zgłoszeń.



## VIII. Nagrody

Na każdym etapie nagradzane są 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej kobiet i mężczyzn oraz wyróżnieni zostaną zwycięzcy w kategorii wiekowej. Prowadzona jest **klasyfikacja generalna całego cyklu** - wg. zasad opisanych w punkcie IX.

**W całym cyklu nagradzane są:**

- 3 pierwsze miejsca w klasyfikacji generalnej
- 3 pierwsze miejsca w kategorii wiekowej

## IX. Zasady punktacji w klasyfikacji generalnej

### Grand Prix Krakowa w biegach górskich 2019/2020

**Do punktacji generalnej brane są pod uwagę 4 najlepsze wyniki na tym samym dystansie.**

Punktacja działa według straty procentowej. Liczbą bazową jest wynik zwycięzcy, który wynosi 100%, a więc jednocześnie 100 punktów. Kolejne osoby otrzymują liczbę punktów proporcjonalną do czasu jaki osiągnęły względem liczby bazowej. Podczas VII edycji Grand Prix Krakowa w biegach górskich nie będą przydzielane punkty za udział. Zasada ta obowiązuje zarówno w klasyfikacji OPEN, jak i w kategoriach wiekowych. W przypadku przekroczenia 100% czasu zwycięzcy, zawodnik otrzyma 1 punkt.

Klasyfikacja generalna prowadzona jest według czasów netto, klasyfikacja poszczególnych biegów według kolejności wbiegnięcia na metę (czas brutto).

## X. Dodatkowe klasyfikacje

Organizator planuje przeprowadzenie dodatkowych klasyfikacji. Informacje na temat dodatków konkursów i klasyfikacji pojawiać się będą na stronie internetowej organizatora.

## XI. RODO

Organizator będzie zbierał następujące dane osobowe zawodników (imię, nazwisko, rok urodzenia, nazwa klubu, miasto, adres e-mailowy oraz numer telefonu). Adres e-mailowy oraz numer telefonu będą używane do kontaktu z zawodnikiem w związku z zawodami oraz przyszłymi planowanymi akcjami. Ponadto po zawodach firma obsługująca pomiar czasu przesyłać będzie na podany numer telefonu wiadomość SMS z dokładnym wynikiem danego zawodnika. Dane będą wykorzystywane do publikacji listy zgłoszonych oraz wyników. Uczestnicy mają wgląd do swoich danych osobowych i mogą je edytować w każdym momencie (poprzez formularz lub poprzez kontakt e-mailowy [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl)). Organizator udostępnia dane osobowe pomiarowi czasu – firmie Harpersoft IT-Solutions. Uczestnicy wyrażają zgodę na wykorzystanie ich wizerunku w zdjęciach, filmach i materiałach informacyjno-promocyjnych imprezy.

## XII. Postanowienia końcowe

1. Sprawy nie ujęte w niniejszym regulaminie oraz jego interpretacja należą do organizatora.
2. Zawody odbędą się bez względu na pogodę. **W przypadku bardzo trudnych warunków atmosferycznych (np. duży opad śniegu) organizator ma prawo wyznaczyć alternatywną trasę.** W przypadku wysokiego zanieczyszczenia powietrza nie jest zalecany start dla dzieci, osób starszych i osób z chorobami górnych dróg oddechowych.
3. Uczestnicy ubezpieczają się we własnym zakresie i startują na własną odpowiedzialność.
4. Osoby, które zrezygnują ze startu nie mogą ubiegać się o zwrot wpisowego.
5. **Ze względu na dużą liczebność startujących i ograniczoną przepustowość trasy nie dopuszcza się do startu osób biegnących ze zwierzętami.**
6. Start masowy trwa od godziny 9:45 do godziny 9:48 (odpowiednio dla innych dystansów), **osoby „spóźnione” będą liczone tak jakby wystartowały o 9:48.**
7. Niniejszy regulamin może ulec zmianie, o czym uczestnicy zostaną uprzednio powiadomieni, poprzez komunikat na stronie internetowej.
8. Osoby niepełnoletnie mogą startować tylko za pisemną zgodą opiekunów prawnych. Start osób niepełnoletnich dopuszcza się tylko na trasie biegu dla dzieci, Przyjaznej Trójki i Tradycyjnej Piątki. Dłuższe trasy adresowane są dla dorosłych.
9. Zawodnicy startują w zawodach na własną odpowiedzialność. Organizator jest ubezpieczony od odpowiedzialności cywilnej, nie ponosi kosztów ubezpieczenia indywidualnego.
10. Limit czasu w biegu górskim wynosi 3,5 godziny – Harda Dwudziestka Trójka; 2 godziny – pozostałe trasy.
11. Obowiązkowy start z **odsłoniętym** numerem startowym.
12. Wszelkie reklamacje prosimy przysyłać przez formularz reklamacyjny lub e-mailowo na adres [kontakt@krakowbiega.pl](mailto:kontakt@krakowbiega.pl). W tytule wiadomości prosimy o wpisanie sformułowania „reklamacja”. Termin rozpatrzenia reklamacji – 7 dni.
13. Raz wniesiona opłata za karnet/bieg nie podlega zwrotom.

**W razie pytań, zapraszamy na  
krakowbiega.pl oraz kontakt@krakowbiega.pl**